



PM

Trondheim Open, dag 1, fredag 26. mai 2017

Endring i klasser/løyper

I innbydelsen er klassene D/H10-12N og D/H13-16N, satt opp i løype N10. Disse er nå flyttet sammen med D/H-10 i N9 (tidligere C9). Se forøvrig oversikt over løypelengder nedenfor.

Lagsposer

Lagspose til hver klubb hentes i sekretariatet. Lagsposene inneholder startnummer, kart for N- og C-løyper og startliste for klubben. Sikkerhetsnåler fås i sekretariatet. Det er nye lagsposer hver dag.

Kart og Terreng

Kart Dragvoll, 1:5000, ekv. 2m. Traserevidert 2017.

Terrenget er en blanding av skog, park/gressområder og bebyggelse.

For de 3 lengste løypene er det 10-15% skog. Resten er fordelt på gress, stier og asfalt.

For de øvrige løypene er det 5-10 % skog. Resten er fordelt på gress, stier og asfalt.

Anbefalt sko er joggesko/o-sko uten pigger eller lignende.

Det vil bli slått opp et blankt kart på arena.

Start

600m langs sti/veg til start, i retning nordover for alle klasser.

Vegen til start går gjennom løpsområdet, og det er kun merket veg som er tillatt område.

Kartene deles ut i startøyeblikket (unntatt N- og C-løyper). Til startpost: 40m.

Klasser og løypelengder

A1: 3,5 km : H21

A2: 3.1 km: H19-20, H40

A3: 3.1 km : D21, H17-18, H50

A4: 2.5 km : D19-20, D40, H15-16

A5: 2.4 km : D17-18, D50, H60, Direkte A

A6: 2.4 km : D15-16, D60, D70, H70

B7: 2.3 km : D13-14, D15B, H13-14, H15B, Direkte B

C8: 1.8 km : D11-12, D13-16C, D17C, H11-12, H13-16C, H17C, Direkte C

N9: 1.4 km : D10,; D11-12N, D13-16N;H10, H11-12N, H13-16N

N10: 1.5 km : N-åpen

N-åpen har fri start, og det er tillatt for voksne å følge løperne rundt løypa.

Startnummer

Alle deltakere bærer startnummer foran, disse deles ut i lagsposene. Det er nye startnummer hver dag.

Løse postbeskrivelser og backup-lapper

Alle løyper tilbys løse postbeskrivelser. Disse er utlagt i startbåsene.

Backup-lapper vil være tilgjengelig på start.

Forbudte områder

Løping på dyrkamark, i hager, på private plener og sperrede områder (merket med rød skravur) er forbudt.

Det samme gjelder passering av hindre markert med tykk svart strek. Vakter er plassert i området.



Vegen til start går gjennom løpsområdet, og det er kun merket veg som er tillatt område. Vi oppfordrer alle til «fair play»!
Løpere som krysser forbudt område annet enn på anvist sted vil bli diskvalifisert.

Toaletter

Det er toaletter inne på Idrettsbygget.
Vi har dessverre ikke tilgang til garderobene i Idrettsbygget.

Direkteklasser

Det er tilbud om direkteklasser med påmelding i sekretariatet. Det er 4 direkteklasser:

N-åpen (veldig enkel)	1,2 km	Kr 80,-
Direkte C (relativt enkel)	1,5 km	Kr 140,-
Direkte B (middels)	2,4 km	Kr 140,-
Direkte A (krevende)	2,0 km	Kr 140,-

Løpere tilknyttet norsk klubb etterfaktureres til klubben. Øvrige deltakere betaler ved registrering.

Brikkekontroll og lånebrikker

Ved sekretariatet vil det være null-enhet der det kan tas enkel kontroll av egen brikke: Sjekk at lysdioden blinker. Dette er en indikasjon på at brikken virker, men gamle brikker kan allikevel "dø" under løpet pga. batterisvikt.
Vi har noen brikker til utlån for de som skulle ha behov. Kontakt sekretariatet.

Småttroll

Det er tilbud om småttroll på samlingsplass. Pris kr 30,-

Premiering

Alle i klassene tom 12 år får premie etter løpet. Disse deles ut ved sekretariatet.
For de øvrige klassene er det sammenlagt premiering med seremoni etter løpet søndag.

Protester

Eventuelle protester leveres til sekretariatet og behandles i henhold til NOFs reglement.

Salg

Det blir salg av kaker, brus og andre kioskvarer på arena.

Førstehjelp

Om uhellet er ute vil vi ha sykepleier som kan behandle enklere skader. Kontakt sekretariatet. Ta kontakt samme sted ved alvorlige uhell slik at hjelp kan rekvireres.

Til sist

Vis hensyn til alle andre som ferdes i området.
Vær forsiktig ved kryssing av trafikkerte veger.
Postene henger stedvis veldig tett, sjekk koder!

Godt løp!